

ひじきのミルク煮



材料 2人分

ひじき(乾)	7.5g	A	牛乳	125ml
にんじん	1/6本(12.5g)		砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)		こいくちしょうゆ	小さじ1/2
大豆(ドライパック)	25g		かつお節	1.5g
すりごま	3g			



作り方

- ①ひじきは洗って、水に浸して戻し、水気を切る。
にんじんは3cmのせん切り、玉ねぎはうす切りにする。
Aは混ぜておく。
- ②鍋に、①のにんじん・玉ねぎを入れて炒め、Aを入れ中火にかけ、ふつふつしたら、ひじき・大豆を加え、混ぜながら水分をとばし、最後にすりごまを加える。

栄養価 1人分

エネルギー	89 kcal	食物繊維	3.5 g
たんぱく質	5.4 g	カルシウム	144 mg
脂質	4.2 g	塩分	0.5 g



毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿!

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「ひじきのミルク煮」のご紹介です。

ひじきにはカルシウム、食物繊維が多く含まれ、カルシウムは牛乳の約9倍も含まれます。食物繊維はごぼうの約10倍も含むため便通を整え、コレステロールや腸内の有害物質を体外に排出して動脈硬化や大腸がんを予防します。ぜひお試しください♪

「食育とは?」と聞かれて答えることができますか?

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。
正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう!



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。